

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»**

Методическая разработка на тему:

«Подготовка юных спортсменов к участию в соревнованиях»

Разработал: педагог дополнительного
образования Лазукин Р.С.

Принято на педагогическом совете
МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
Протокол № 7 от 31.08.2021г.

Г.Тула 2021г.

Подготовка юных спортсменов к участию в соревнованиях

Дети долго занимались с тренером — пришло время показать свои силы. Обидно, если из-за волнения или неуверенности юный спортсмен растеряется, замешкается и не сможет повторить то, чему так долго учился на тренировках. Поэтому перед выступлением важно психологически подготовить ребенка и настроить его на победу в соревнованиях. Главное — не оставаться в стороне. Подготовка детей — это совместная работа тренера, родителей, а порой и психолога. К сожалению, универсального подхода не существует. Нужно отталкиваться от детского темперамента, социализации, текущей подготовленности и многих других факторов. Рассказываем о ключевых моментах, на которые следует обратить внимание. Идеальный результат подготовки — перед соревнованиями вы видите у ребенка прилив энергии, уверенность в своих силах и состояние воодушевления.

В отличие от привычной тренировки, дети попадают в новую обстановку. Много незнакомых людей: зрителей и соперников. Это всегда волнительно. Иногда участие в мероприятии откладывают. Сначала ходят на турниры в качестве зрителей. Стараются лучше подготовиться, чтобы «не ударить лицом в грязь». Ждут подходящего момента, правильного соперника. Но цель первого выступления не победа. Детям просто нужно попробовать свои силы и пережить ситуацию, к которой теоретически не подготовиться.

Как помочь детям настроиться на соревнование?

Будьте рядом

Объясните ребенку, что на мероприятии вы всегда рядом. Покажите место, откуда вы будете за ним наблюдать. Если есть возможность и это уместно, подойдите к юному спортсмену перед началом турнира и в перерыве. В этот день ваша поддержка очень важна. Если во время выступления ребенок на вас посмотрел, а вы залипли в телефон и не встретились взглядом — это фиаско.

Напомните об успехах

Дайте ребенку понять, что он уже молодец и много добился. Напомните, как он тренировался и добивался своих первых спортивных успехов. Что-то давалось сразу. В чем-то были сложности, но при должном упорстве всё получалось. Пусть и не с первого раза. Турнир — это такой же спортивный шагочок, как и все остальные. Получилось победить сразу — отлично. Это обязательно нужно отметить. Если соперник оказался сильнее, делаем нужные выводы и работаем над собой.

Поделитесь собственным опытом

Дети — улучшенная копия нас самих. Часто мы схожи с ними по характеру и темпераменту. Расскажите, что вы чувствовали перед собственным первым выступлением, какие были сомнения и как вы с ними справлялись.

Чего делать не следует:

Не настраивайте на победу

Представьте, вы едете на свои первые соревнования и настраиваете ребенка исключительно на победу. А когда видите, что соперник объективно слабее, накручиваете еще больше: «победа у тебя в кармане», «ты сделаешь его в два счета» и т.д. Но что если вы переоценили ситуацию или юный спортсмен растерялся при виде большого количества зрителей и проиграл? Такая психологическая травма может поставить крест на последующих выступлениях.

Не преувеличивайте ценность победы

Результат первого выступления не имеет каких-то судьбоносных последствий. Это всего лишь очередной шаг в тренировочном расписании. Вместо того чтобы накануне занимать все свободное время тренировками и разговорами о предстоящем событии, отвлекитесь: прогуляйтесь по парку, сходите в кинотеатр или развлекательный центр. На следующий день вы будете бодрыми и отдохнувшими.

Не сравнивайте с другими

Старайтесь быть объективными в оценке детских успехов, но не сравнивайте их с достижениями других детей. «Смотри, Коля у вас самый шустрый, вот с кого пример нужно брать». Такие высказывания могут сильно ударить по самооценке и снизить уверенность. Друзья помогают ребенку расслабиться и психологически настроиться на победу в соревнованиях.

Как настроить ребенка на победу в соревнованиях.

Ребенок может всех побеждать на тренировке, а на соревнованиях перегореть и потерпеть поражение. Выступление за титул — это большая ответственность. Нужно не подвести тренера и родителей. Достоинно выступить и показать пример товарищам по команде. Подготовка к выступлению — всегда индивидуальная работа тренера и родителей. Причина неудач чаще кроется не на физиологическом, а на психологическом уровне. **Пожалуй, главное правило подготовки — одобрять не факт победы, а стремление к ней.** У детей должны быть уверенность в себе, решительность и настрой занять первое место. К поражению нужно относиться как к опыту и не делать из этого трагедию.